SEJOUR

S'aime

Revenir à Soi...

14 AU 16 NOVEMBRE 2025

YOGA - PILATES - DANSE - MEDITATIONS - BREATHWORK - ATELIERS - NATURE

“S’aime”, c’est…

S’offrir une parenthèse hors du temps permettant de…

- se poser, respirer, revenir en son centre, son corps, son coeur
- renouer avec l'amour de soi, retrouver ses ressources intérieures
- goûter à la vie autrement en se reconnectant à la nature qui sait faire, qui nous enseigne énormément
- s'autoriser à ne pas tout contrôler, à se foutre royalement la paix
- vivre tout simplement, là où dans notre existence, nous peinons à vivre réellement pour nous-même.

Voilà l'idée des séjours S’aime que nous avons eu à coeur de concocter avec amour.
S’aime c’est une proposition de 4 thématiques pour cheminer en soi douceur

Sors de ton rythme intense, reviens à l'essentiel, toi !
Repars avec tes clés pour poursuivre ta route avec plus de sérénité intérieure.
Retrouve ton énergie, ton rayonnement, t’aimer toi d'abord pour aimer pleinement tout autour de toi.

Quel bel exemple à transmettre, n'est-ce pas ?

Le début des petites graines que l'on s'aime…

Carole & Séverine

SEJOURS

S'aime

4 thématiques – bulles de bien-être –
à s'offrir dans l'ordre,
le désordre ou de façon isolée.

4 thématiques pour cheminer en soi en douceur, en sécurité et en pleine nature.

***

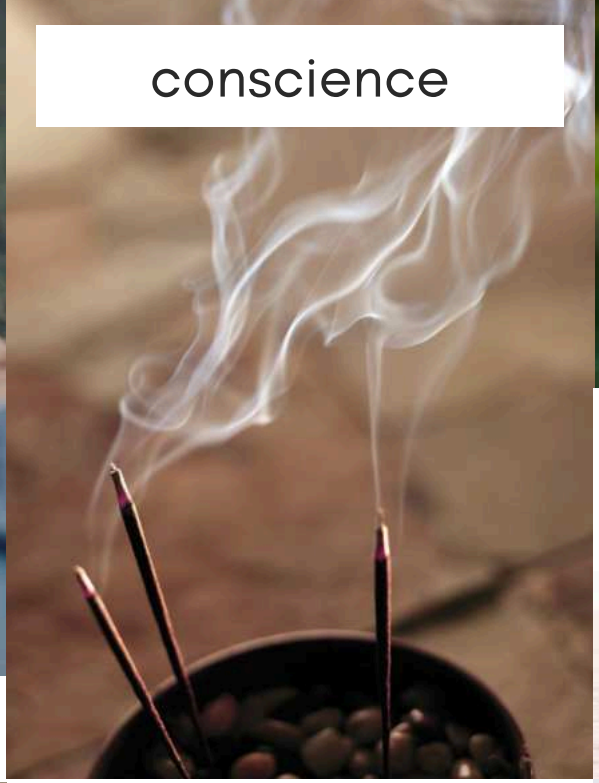
Participation
à partir de 540€ tout compris (hors trajet).

Je te laisse découvrir...

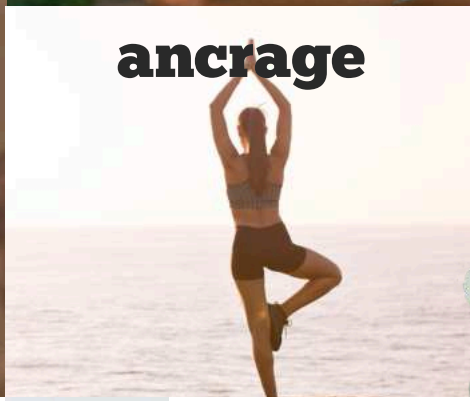
- [x] Revenir à soi
- [ ] Se rencontrer
- [ ] Se choisir
- [ ] Manifester

SEMER

conscience



ancrage



SÉJOUR

S'aime

Vie

LE MOMENT PRÉSENT

vibration

SE CHOISIR

Harmonie

Présentation

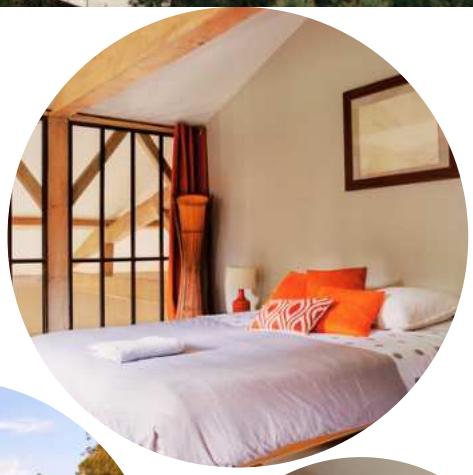
LES INTERVENANTES

Carole ROSE,
professeur de yoga, Pilates et danse. Mon objectif est de guider chacun vers un mieux être, à travers le mouvement, la respiration et la bienveillance.
Je vous accompagne pour un voyage, ou douceur et harmonie se rencontrent afin de retrouver les chemins naturels du corps .

Séverine DEPAEMELAERE,
fondatrice de Feel de Soi, thérapeute, coach de vie, énergéticienne. Experte en relation à soi et en rééquilibrages émotionnel et énergétique.
J'accompagne toutes celles et ceux engagés sur la voie de leur mieux-être pour retrouver leur pleine lumière et harmonie intérieures.

Nous avons à coeur de partager avec vous notre art, entre partages, enseignements, pratiques. Notre expertise vous guide chaque jour dans l'énergie de notre coeur, de la bienveillance, du respect et surtout dans la joie !

A propos du LIEU



LE DOMAINE DE LA CANOPÉE DES LANDES

- ARJUZANX (1H15 DE BORDEAUX)
- 3HA DE NATURE
  15 CHAMBRES
  2 PISCINES
- CUISINE SAINE
  60 M2 SALLE DE PRATIQUES

Les Horaires

ARRIVÉE & DÉPART

DÉMARRAGE LE VENDREDI

A PARTIR DE **14H**

Installation entre 14h et 15h, début du séjour à 15h.

"Il n'y a rien à faire, juste être."
Ce séjour est une rencontre avec ton être profond, au-delà des attentes et des obligations. Une bulle de respiration pour te retrouver.

CLOTURE LE DIMANCHE

VERS **18H**

Nous refermerons ce voyage intérieur dans la douceur et la gratitude, tu repartiras avec une présence renouvelée, une écoute plus fine de toi-même et un ancrage solide pour continuer à cultiver l'essentiel, chaque jour.

Thématique

REVENIR A SOI

Un voyage intérieur pour retrouver l'essentiel, SOI...

Dans un monde où tout s'accélère, où les sollicitations sont permanentes, il devient vital de venir régulièrement marquer une pause, de ralentir le rythme, de déposer le mental, de réhabiter son corps et son souffle.

Le séjour "Revenir à soi" est une invitation sacrée à ralentir, respirer, ressentir.

Pendant 3 jours et 2 nuits, en pleine nature, loin du tumulte quotidien, nous t'offrons un espace pour écouter ce qui appelle et se murmure en toi, reconnecter ton corps à ton âme, et goûter à la simplicité et à la joie d'être.

Thématique

REVENIR A SOI

CE SÉJOUR EST UNE PARENTHÈSE DE DOUCEUR IDÉALE POUR CELLES ET CEUX QUI :

- Se sentent épuisés mentalement, dispersés, stressés
- Ont perdu le lien avec leur corps et leurs sensations
- Cherchent un ancrage profond pour retrouver stabilité et paix intérieure
- Ressentent l'appel du ralentissement, du retour à l'essentiel
- Souhaitent revenir à une présence simple et authentique, en dehors des injonctions de performance.

CE SÉJOUR OFFRIRA DE NOMBREUX BÉNÉFICES, TELS QUE :

- Retrouver un espace de calme intérieur et de clarté
- Relâcher les tensions mentales, physiques et émotionnelles
- Se reconnecter à son corps comme guide naturel
- Accroître son ancrage dans le présent, dans le vivant
- Apprendre à ralentir et à écouter ses besoins profonds
- Réveiller l'intelligence sensorielle plutôt que cérébrale
- Ressortir avec des pratiques simples pour prolonger l'état de présence au quotidien

Notre PROGRAMME

YOGA, PRATIQUE CONVENANT À TOUS NIVEAUX

ATELIERS DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET CONNAISSANCE DE SOI

PILATES, PRATIQUE CONVENANT À TOUS NIVEAUX

CERCLES DE PRÉSENCE ET DE PARTAGES

DANSE INTUITIVE

INTROSPECTION : MÉDITATIONS ET TEMPS LIBRES D'INTÉGRATION

BREATHWORK

EXPLORER ET S'EXPLORER EN NATURE

Ce que tu vas

VIVRE...

01

RECONNEXION À SON SOI PROFOND

Débrancher le mental, ralentir, respirer, ressentir.

02

RECONNEXION A LA NATURE

L'observation de la nature envoie des signaux d'apaisement propice à la sérénité.

03

RECONNEXION AU CORPS

Du mouvement en conscience de l'instant pour réhabiter son corps et son souffle.

04

LIBERATIONS EMOTIONNELLES

Une séance de breathwork pour laisser le corps se libérer de ce qui lui est possible.

05

ECOUTER

Retrouver le chemin pour renouer avec ta boussole intérieure. Des moments introspectifs et méditatifs doux et puissants.

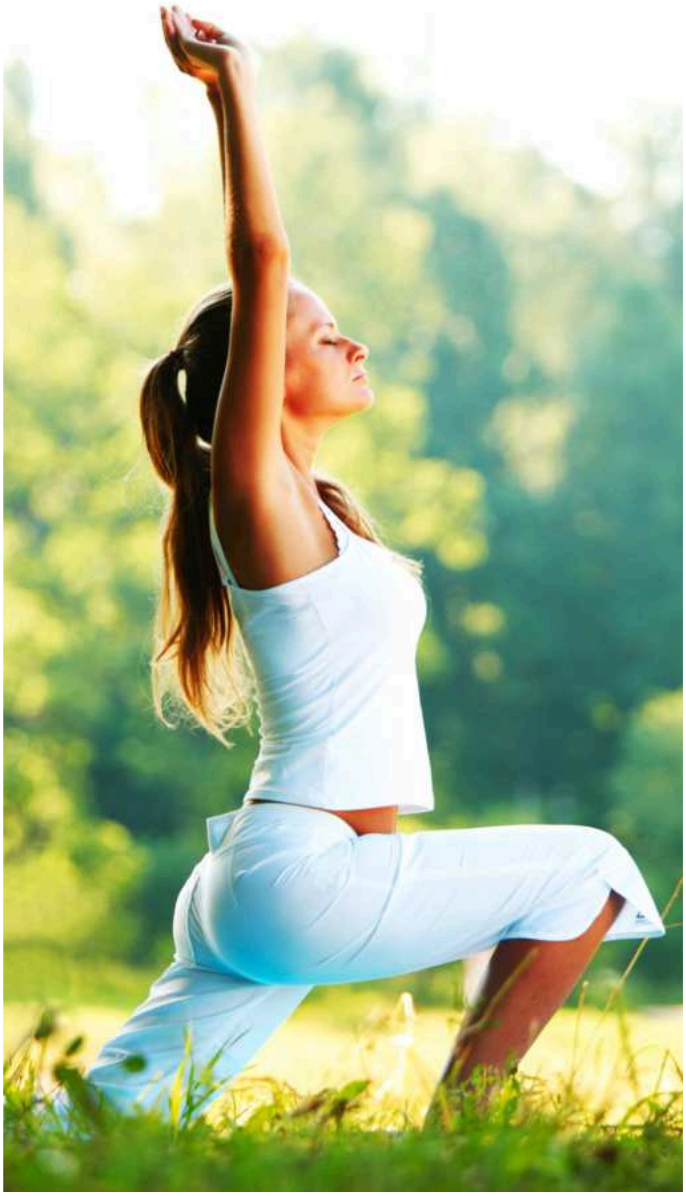
06

S'EXPRIMER

Des espaces pour extérioriser ce qui souhaite se dévoiler, partager en totale bienveillance.

Ce que nous allons

PARTAGER...



SE RETROUVER AU CŒUR DU VIVANT

Dans l'écrin d'une nature apaisante, nous partagerons le simple bonheur d'exister, sans masque, en écoutant ce qui palpite en nous.

OSER DÉPOSER CE QUI PÈSE

Dans la douceur des cercles d'écoute, chacun sera invité à laisser tomber les armures, à poser ses fardeaux, et à s'offrir la liberté d'être vrai.

SENTIR LA FORCE DU LIEN HUMAIN

En cheminant aux côtés d'autres âmes en quête d'authenticité, nous découvrirons la puissance d'une présence qui soutient, sans volonté de changements mais simplement d'accueil.

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS EN TOUTE SÉCURITÉ

Ici, nos émotions seront les bienvenues : qu'elles soient douces ou tempétueuses, elles seront honorées comme des messagères précieuses.

TISSER UNE TRAME DE RESPECT ET DE BIENVEILLANCE

Ensemble, sans artifice et en toute simplicité, nous cocréerons un espace de respect mutuel, où chacun pourra s'épanouir dans son rythme et sa vérité.

Matériel à PREVOIR

Chaussons d'intérieur

Tenues confortables et adaptées à la météo

pour les pratiques intérieures (yoga, danse, méditations) et extérieures (balades, exercices)

Plaid pour les méditations et le breathwork

Carnet de notes et stylo

Si tu as besoin de prendre des notes lors des ateliers et venir le compléter de tes ressentis et prises de conscience.

Gourde

Autres

Si tu souhaites apporter un objet qui t'est précieux pour venir le nourrir de l'énergie du groupe, c'est possible !

Au choix, les

CHAMBRES

TARIF : 220 €

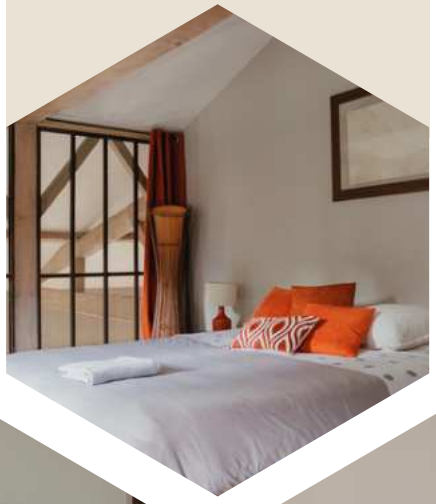
SEJOUR EN CHAMBRE PARTAGÉE, PENSION COMPLÈTE

TARIF : 260 €

SEJOUR EN CHAMBRE SEULE, PENSION COMPLÈTE

TARIF : 290 €

SEJOUR EN CHAMBRE SEULE, SALLE DE BAINS PRIVATIVE



Infos

PRATIQUES

A partir de 540€ tout compris (selon choix de la chambre) répartis comme suit :

PARTICIPATION FRAIS PEDAGOGIQUES	**320 €**
PARTICIPATION FRAIS HERBERGEMENT ET PENSION COMPLETE	**Selon le choix de la chambre :** **220 € ou 260 € ou 290 €**
CELA COMPREND	**TOUTES LES ACTIVITES** **TOUS LES REPAS** **TOUS LES SUPPORTS PRÉVUS**
CELA NE COMPREND PAS	**LES FRAIS DE TRANSPORT**

Charte du séjour

BIENVEILLANCE, RESPECT & BONNE VIBES !

(Parce que mieux vaut poser les bases pour que tout le monde passe un moment magique !)

Ici, on respecte chacun, son rythme et son espace

Chacun vient avec son histoire, ses énergies et ses besoins.
On évite les jugements et les conseils non sollicités, sauf si c'est pour recommander une infusion magique ou un spot pour admirer le lever du soleil !

Ce qui se dit au séjour… reste au séjour

Les partages et émotions exprimés ici sont sacrés. Ce n'est pas un épisode de télé-réalité, alors pas de spoilers à l'extérieur ! Confidentialité et discrétion sont de mise.

Zéro pression, 100% liberté

Pas obligé(e) de faire la posture du lotus parfait ni de danser comme si personne ne regardait (mais c'est mieux si tu essayes ! 😆). Chaque atelier est une invitation, pas une obligation.

La bienveillance, c'est notre mantra 💖

On accueille les émotions comme elles viennent (oui, même les petites larmes surprise).
Ici, on soutient, on encourage et on célèbre chaque petit pas vers soi-même.

Les téléphones… en mode slow life 📵

On est là pour se reconnecter à soi, pas à son fil d'actualité Insta.
Alors on lâche le scroll compulsif et on profite de l'instant présent.

Respect de la nature et du lieu

Ce cadre magique nous accueille, alors on en prend soin !

La nourriture, c'est sacré… et on mange en conscience 🍽️

Ici, on savoure chaque bouchée, on écoute son corps et on remercie l'univers pour les bons petits plats sains et gourmands qui nous nourrissent.

Le sommeil, c'est important… et les ronflements aussi 😴

Les nuits sont précieuses pour intégrer toutes ces belles énergies.
Respect des temps de repos, chuchotements tardifs et bouchons d'oreilles pour les sensibles aux concerts nocturnes involontaires !

On vient comme on est, sans pression, sans masque 🎭

Pas besoin d'être "parfait", "zen" ou "aligné" avant d'arriver.
Ce séjour est là pour ça ! Alors sois toi-même, en toute authenticité.

🔟 Et surtout… PROFITE ! 🎉

Ce séjour, c'est un cadeau que tu t'offres.
Lâche prise, amuse-toi, expérimente, vis-le à fond… et repars avec des étoiles dans les yeux et du bien-être en pagaille.

Nos BONUS !

Dans l'idée de notre concept de séjour "S'AIME", nous souhaitons que tu repartes avec pleins de petites attentions et surprises dont nous nous réservons bien de conserver le secret, il faut bien savoir se laisser surprendre !

Que tu puisses poursuivre l'arrosage des petites graines semées en toi durant le séjour en surfant sur les bienfaits et ressources retrouvées.

De tout Coeur,

Carole & Séverine

Faire partie de cette AVENTURE ?

La première étape est l'échange téléphonique pour faire plus amples connaissances, te transmettre les fondements de notre proposition de retraite, répondre à tes questions et te confirmer qu'il reste de la place.

Carole 06 79 34 29 38
Séverine 06 80 85 36 00

Un acompte te sera demandé pour bloquer ta place. Le règlement en plusieurs fois est possible, le séjour sera à régler dans sa totalité avant son démarrage.

Un empêchement (ça peut arriver !) mais ...

En cas d'annulation, pense à celui ou celle qui est sur liste d'attente et qui peut bénéficier de ta place ou si tu trouves une.e remplaçant.e (tu as jusqu'à 30 jours avant le séjour pour que ton chèque d'acompte te soit rendu).

Le séjour est organisé sous réserve d'un minimum de 8 participantes.
En dessous de ce nombre, la retraite peut être annulée.
Le cas échéant, les participant.es seront remboursé.es intégralement.